2e Trimestre 1931 N° 38

BULLETIN
DE LA
Société Lorraine de Psychologie
APPLIQUÉE

SOMMAIRE

SIEGE SOCIAL
NANCY - 186, rue Jeanne-d'Arc, 186 - NANCY
Compte Chèques postaux : Société Lorraine de Psychologie appliquée
58-82 - Nancy

IMPR. ARTS GRAPHIQUES - NANCY

1931

SOCIÉTÉ LORRAINE DE PSYCHOLOGIE APPLIQUÉE

SUGGESTION - AUTOSUGGESTION - PSYCHOLOGIE

NOTRE BUT

Le but de la Société est l'étude des phénomènes dus à la suggestion et des applications possibles de ces phénomènes à l'éducation, la rééducation, la guérison des maladies, etc.

Présidents d'honneur.

MM. Docteur Bérillon, ❋, médecin inspecteur des asiles d'aliénés, Paris.
Boirac, ❋, recteur de l'Académie de Dijon († 1920).
Docteur Burlureaux, O❋, ancien professeur au Val-de-Grâce, Paris.

Membres d'honneur.

MM. Ch. Baudouin, professeur à l'Institut Jean-Jacques Rousseau de Genève.
Amiral Beatty, premier Lord de l'Amirauté, Londres.
Docteur Charles de Blois, Sanatorium de Trois-Rivières, Canada.
Le Grand-Duc Boris de Russie.
Docteur Boucher, O ❋, président honoraire de la Société protectrice des animaux, Nancy.
Bovet, directeur de l'Institut Jean-Jacques Rousseau de Genève.
Claparède, professeur de psychologie à l'Université de Genève.
Docteur Coste de Lagrave, Paris († 1924).
Docteur Dumont, Nancy.
Docteur Bernard Glueck, New-York.
Docteur Joire, ❋, président de la Société universelle d'Etudes psychiques, Lille.
Mengin, C ❋, ancien bâtonnier de l'Ordre des Avocats, ancien maire de Nancy († 1925).
Paul Mérouze, sous-préfet de Neufchâteau.
Docteur M. S. Monier-Williams, Londres.
Rev. O'Flaherty, Edimbourg.
Docteur Prost, Paris.
E. Reymond, Winterthur (Suisse).
Docteur Stumper, Ettelbrück (Luxembourg).
J. Tacnet, secrétaire honoraire de la Société Lorraine de Psychologie, Paris.
Docteur Witry, Metz.
Docteur Dudley d'Auvergne Wright, Parracombe (Angleterre).

Bureau.

Mme E. Coué, *présidente ;*
M. Millery, *vice-président ;*
Colonel Poirine, O ❋, *trésorier ;*
Commandant Muller, O❋, *secrétaire.*

MÉDECINE ET PSYCHOTHÉRAPIE

... Plus on étudie la médecine et plus on doit constater que le domaine de la Psychothérapie est immense. Partout où règnent le spasme ou la douleur, partout où le système nerveux, grand directeur et grand nourricier de nos organes, envoie ses plexus innombrables, l'influence de l'Idée s'établit. Toutes nos fonctions obéissent à la loi de l'habitude, à celle du désir, à celle de l'équilibre émotif qui les exaltent ou les entravent suivant leur intensité. Nous sommes autre chose qu'un amibe ou un cobaye et notre psychophysiologie diffère sans doute de celle des primates.

Examinons notre fonction de nutrition. Pour beaucoup d'entre nous, elle s'accomplit suivant les rites de la psychologie collective. Nous mangeons et nous digérons à l'heure où nous avons l'habitude de manger et de digérer... Et l'habitude n'est-elle pas du domaine de l'idée? Bien mieux; si notre faim n'est pas grande, la présentation d'un menu appétissant prédisposera nos glandes gastriques à une digestion meilleure... Notre cuisinière ne l'ignore point. Sur ce chapitre les chiens du célèbre physiologiste russe Paulow nous ressemblent... Il a démontré, en créant des fistules observables de leurs estomacs, que la seule présentation à distance d'aliments appropriés augmente considérablement la sécrétion du suc gastrique...

Prenons la fonction de reproduction. Elle est la fonction la plus noble, puisqu'elle entretient le flambeau de la vie. N'est-elle pas l'esclave du désir et de l'idée? On dira qu'elle n'est qu'un instinct... Mais alors pourquoi les timides, les angoissés et bien des impuissants viennent-ils demander à la psychothérapie une amélioration qui leur est toujours assurée? Ce que l'idée guérit ne s'apparente-t-il pas au domaine de l'idée?...

Les fonctions de circulation et de respiration sont, elles aussi, profondément modifiées suivant le rythme nerveux... J'ai bien souvent observé un signe qu'on pourrait appeler le signe du « sphygmomanomètre »... On sait que cet instrument, qui se trouve sur la table de chaque médecin, enregistre la pression sanguine... Or la plupart des sujets auxquels on l'applique pour la première fois, s'ils sont nerveux surtout

(et les nerveux sont légion), ont une pression exagérée par l'émotivité, pression qu'on voit diminuer lors des examens ultérieurs...

L'émotivité des pulmonaires est connue... L'angoisse s'accompagne non seulement de tachycardie mais encore de polypnée.. Il y a tout un traitement psychothérapique de l'asthme... Et il est de notion courante dans les hôpitaux qu'on peut discipliner la toux chez les tuberculeux ou les bronchitiques en leur en enseignant la méthode... Or qu'est-ce autre chose, cette toux, sinon la plus importante des réactions pulmonaires?... Et qu'est-elle, cette méthode, sinon le triomphe de l'idée?...

L'action du système nerveux est partout primordiale... Il a même sur nos tissus cette influence dite « trophique » qui préside aux échanges cellulaires et détermine l'équilibre de la vie... Pourquoi la science officielle admet-elle si difficilement la psychophysiologie?... Elle seule peut expliquer le domaine immense des névroses... Et il n'est point d'organes qu'elles ne touchent. Il y a, pour l'estomac et l'intestin, les troubles des orifices ou de la musculature (spasmes du cardia ou du pylore, constipation intestinale). Pour le cœur : les tachycardies, les palpitations, les fausses angines de poitrine, les angoisses, filles des phobies... Ce prostatique a un tel spasme vésical que tout sondage devient impossible... Voici les spasmes du larynx, les ictères émotifs du foie, les spasmes faciaux de l'hystérie que guérit la suggestion, de même qu'elle guérit ses paralysies multiples, uniquement provoquées par l'Idée...

... « Que sais-je », dirait Montaigne?

... Ce que nous savons bien, nous autres médecins éclectiques, qui ne rejetons point la thérapeutique classique, mais qui avons appris à penser par nous-mêmes au lieu de suivre sans réflexion tous les dogmes, c'est que chaque jour tout médecin, le voulant ou à son insu, suggère au malade l'idée de la guérison et renforce ainsi la résistance du terrain contre le malfaisant microbe...

Ce que nous savons aussi, c'est que toute bonne psychothérapie doit tenir le plus grand compte de la loi de l'habitude et de l'exaltation de la sensibilité améliorée à l'aide de l'imagination...

« Ce n'est pas la volonté qui guérit, disait le pauvre M. Coué, mais l'imagination »... Et il conseillait au malade

de répéter un axiome rendu très simple pour qu'il s'ancre mieux dans le subconscient : « Chaque jour, à tous les points de vue, je vais de mieux en mieux »... Guérir quelqu'un par suggestion, est-ce autre chose que créer en lui, par l'imagination, l'image de la guérison? Et lui faire répéter très souvent le « chaque jour, je vais de mieux en mieux », n'est-ce pas renforcer l'idée de guérison par la loi de l'habitude qui gouverne peut-être le Monde?...

Dr Henri LAMBERT (de Juan-les-Pins)
Lauréat du prix Godart (Académie de Médecine),
Collaborateur de la Bibliothèque des Praticiens.
Mars 1931.

DE L'AUTOSUGGESTION

Conférence faite à Nancy le 22 février 1931

Mesdames, Messieurs,

Puisque je me trouve devant vous pour une causerie sur la Méthode Coué et ses applications dans la vie courante, vous pouvez conclure de suite à l'efficacité de la méthode. En effet, je ne suis pas spécialement préparée pour faire une conférencière et, par ailleurs, il peut paraître osé pour moi de causer, à Nancy, publiquement de la Méthode Coué.

Le « Couéisme » a fait école : il a suscité beaucoup d'adeptes en Amérique, en Grande-Bretagne, en Allemagne, en Suisse, en Belgique, en Hollande, en Italie, en France également. A Nancy même et dans la région, il continue à faire profiter de ses bienfaits nombre de personnes, malades ou non, qui s'adressent à la méthode.

On peut dire qu'Emile Coué portait en lui les germes de sa méthode car sa vie fut faite de confiance en soi; — il est arrivé malgré les difficultés les plus dures, parce qu'il s'est choisi un *But* et a réalisé les actes que l'idée de ce but avait suscités en lui; — elle fut faite aussi d'optimisme, d'amour du vrai, du bon et de développement intellectuel. Sa méthode a été le fruit de ses qualités.

Critiqué, Coué le fut : tous les hommes qui font parler d'eux sont dans ce cas. Admiré, aimé, il le fut bien plus; la reconnaissance des personnes auxquelles il a redonné la santé physique et morale a été la récompense de ce qu'il considérait comme l'accomplissement de son devoir social. L'intérêt que lui ont témoigné nombre de personnages de qualité a balayé en lui l'amertume de certaines attaques.

La méthode Coué a été considérée par certains comme enfantine parce qu'elle a le mérite d'être trop simple. Elle a été, elle est encore — pardonnez-moi l'expression — « blaguée ».

« Ah ! oui, dit-on, la méthode Coué ! ! ! la ficelle aux vingt nœuds ! ! ! ». Eh ! oui, la ficelle aux vingt nœuds n'est pas plus la méthode que le chapelet du religieux n'est la prière. L'un et l'autre ne sont que des instruments de consolation et de bonnes résolutions.

Par ailleurs, Coué n'a jamais prétendu être un guérisseur, un faiseur de miracles : il ne fut ni l'un ni l'autre; plus simplement, il enseigne comment on peut s'améliorer, acquérir santé physique et morale, et cela par soi-même en pratiquant ce qu'il a appelé l'*autosuggestion consciente*. « Votre guérisseur, dit-il, ce sera vous-même. »

Côté médecine, on a voulu quelquefois voir en Coué un adversaire; notez bien que cette idée est rarement venue à l'esprit d'un médecin professionnel. Le corps médical renferme en son sein trop d'esprits élevés, trop d'esprits critiques pour faire fi d'une thérapeutique dans laquelle il ne voit pas un adversaire, mais un allié.

Coué, lui-même, comme ceux qui lui ont succédé dans l'application de la méthode, se renseigne toujours auprès de ses patients pour savoir s'ils ont vu un médecin, et quand la chose est nécessaire, pour les y adresser. D'ailleurs nombre de médecins pratiquent la suggestion et recommandent l'*autosuggestion*, quand ils n'en font pas usage eux-mêmes.

Ayant déblayé le côté critique, nous pouvons maintenant entrer dans le vif de la question.

Je m'excuse, par avance, de revenir sur des faits qui sont connus de beaucoup d'entre vous; mais je crois bon, malgré tout, de m'y attacher : il est des choses qui supportent facilement la répétition.

Au point de vue *psychologique*, l'esprit comporte :

un être *conscient*,

un être *inconscient*, tous deux intelligents.

Le *conscient* montre les défauts dont on doit se corriger, les qualités que l'on peut acquérir;

il comporte la logique, le raisonnement, la raison, la volonté;

il conduit le contrôle de soi, la réflexion, l'attention.

Une de ses qualités (qualité pour nous) est, Coué l'a montré, d'avoir souvent la mémoire infidèle.

Il représente avant tout la volonté.

L'*inconscient*, lui, comprend nos habitudes, nos tendances, nos aptitudes, nos instincts; il représente surtout l'intuition, la mémoire, l'amour, l'enthousiasme, la foi qu'il pousse jusqu'à la crédulité en acceptant sans raisonner toutes les idées qu'on lui soumet.

Sa qualité est d'avoir une mémoire impeccable et spontanée, c'est-à-dire qu'il garde en lui les idées même en dehors de notre contrôle.

Il représente avant tout l'*imagination*.

L'inconscient préside au fonctionnement de nos organes et à l'accomplissement de nos actes; c'est lui qui nous fait toujours agir même et surtout contre le conscient; autrement dit : l'imagination dirige nos actes avant la volonté; quand il y a lutte entre les deux, l'imagination l'emporte toujours.

L'état *conscient* est celui qui se manifeste quand on se rend compte de ce que l'on fait. L'état *inconscient* s'exerce au cours des actes réalisés instinctivement, comme la marche.

Un acte inconscient peut à l'état normal être rendu conscient. Il n'en est plus de même dans les cas morbides tels que le somnambulisme, le delirium tremens... La marche, inconsciente la plupart du temps, peut être observée, chronométrée, si cette idée de contrôle de la marche s'impose à nous.

Dans notre esprit, conscient et inconscient se pénètrent plus ou moins et il est difficile de fixer des limites précises à l'un et à l'autre. Rappelons-nous en tous cas que imagination et volonté sont toujours nettement départagées et que l'imagination dirige nos actes avant la volonté.

Supposons, dit Coué dans la *Maîtrise de soi-même*, que nous placions sur le sol une planche de 10 mètres de long sur 25 centimètres de large, il est évident que tout le monde sera capable d'aller d'un bout à l'autre de cette planche sans mettre le pied à côté. Changeons les conditions de l'expérience et supposons cette planche placée à la hauteur des

tours d'une cathédrale, quelle est donc la personne qui sera capable de s'avancer seulement d'un mètre sur cet étroit chemin? Est-ce vous qui m'écoutez? Non, sans doute. Vous n'auriez pas fait deux pas que vous vous mettriez à trembler et que, malgré tous vos efforts de volonté, vous tomberiez infailliblement sur le sol? Pourquoi donc ne tomberez-vous pas si la planche est à terre, et pourquoi tomberez-vous si elle est élevée? Tout simplement parce que, dans le premier cas, vous vous imaginez qu'il vous est facile d'aller jusqu'au bout de cette planche tandis que, dans le second, vous vous imaginez que vous ne le pouvez pas.

Remarquez que vous avez beau vouloir avancer : si vous vous imaginez que vous ne le pouvez pas, vous êtes dans l'impossibilité absolue de le faire. »

L'alcoolique, à l'état conscient, sait que l'alcool lui est funeste, mais quand l'image des plaisirs procurés par l'alcool se présente à lui, l'habitude d'un acte souvent répété aidant, cette idée l'emporte sur l'idée volontaire qui cherche à le détourner de son vice : l'erreur initiale de l'alcoolique est de s'imaginer qu'il ne peut s'empêcher de boire.

Nous voilà donc, allez-vous dire, comme le naufragé abandonné au gré des flots sur un radeau, sans voile, sans gouvernail? Nous voilà livrés à notre imagination?

Non; avant de nous embarquer sur l'océan de la vie, munissons notre barque de voile et de gouvernail de façon que, même par vents contraires, nous puissions tout au moins louvoyer et finalement arriver au but qui est la

MAITRISE DE NOUS-MÊMES.

Ce que l'imagination fait mal, elle peut le faire bien.

Si nous avons besoin d'être guéris de notre imagination, utilisons l'imagination elle-même.

La *suggestion* est là pour nous aider : au lieu de laisser l'esprit en proie à des idées mauvaises, présentons-lui et faisons-lui accepter de bonnes idées.

Coué vulgarise donc la suggestion, il l'utilise avec succès sur les nombreux malades qui viennent à lui et en même temps il leur enseigne, avec non moins de bonheur dans les résultats, à se suggestionner eux-mêmes, à s'autosuggestionner.

Il en est arrivé à cette solution par sa lucidité d'esprit si spéciale :

« Pour qu'une suggestion existe, soit efficace, il faut que dans l'esprit du patient elle se transforme en autosuggestion; d'autre part, on s'autosuggère d'habitude inconsciemment, on peut donc s'autosuggérer *consciemment;* le mieux est que le malade se soigne et se guérisse *lui-même.*

Et voilà l'*autosuggestion consciente* mise sur pied, si je puis me servir de cette expression :

On pèse avec son *conscient*, sa raison, l'idée qui doit faire l'objet de l'autosuggestion. Si la réponse est :

« Cette idée est bonne »,

alors ne plus penser qu'à cette idée et la répéter à l'inconscient à haute voix si possible, en ayant soin de toujours faire choix d'une formule bien positive, par exemple :

« Je suis calme »,

répéter cette phrase 20 fois, plus si c'est nécessaire. Si l'inconscient accepte la suggestion, il a en lui le pouvoir de la réaliser.

L'autosuggestion consciente, c'est donc une ***suggestion de l'inconscient par le conscient***, ce n'est autre que le contrôle de soi-même.

Les principes posés par Coué doivent être rappelés pour les personnes non initiées ou celles qui les auraient oubliés : ils dominent toute la méthode.

I. — *Quand l'imagination et la volonté sont en lutte, l'imagination l'emporte sans aucune exception.*

C'est ce principe que Ch. Baudouin a repris et énoncé sous le terme de : « Loi de l'effort converti ».

II. — *L'imagination peut être conduite. Lorsque l'inconscient a accepté un ordre qu'il a reçu, il trouve en lui-même les moyens de l'exécuter.*

C'est ce même principe que Ch. Baudouin désigne : « Loi de la finalité subconsciente ».

Au point de vue de la pratique, nous devons encore citer les deux principes ci-dessous :

I. — On ne peut penser qu'à une chose à la fois : deux idées peuvent se juxtaposer mais non se superposer dans notre esprit.

C'est simple : si une idée A et une idée B se juxtaposent dans l'esprit, elles nous apparaissent comme estompées par un brouillard; si l'idée A se renforce en intensité, l'idée B s'efface, l'idée A seule reste bien nette; nous pensons à A. Comme on dit vulgairement : « Un clou chasse l'autre ».

II. — Toute pensée occupant uniquement notre esprit devient vraie pour nous et a tendance à se transformer en acte.

L'application générale de la méthode, Coué l'a clairement exposée dans sa brochure *La Maîtrise de soi-même par l'auto-suggestion consciente*, dont je me suis inspirée depuis un moment, et avant de rappeler cet exposé, je vous dis :

Vous qui êtes crédule ou qui voyez dans l'application de cette méthode un effort inutile, tenez-vous-en uniquement à cette pratique si simple et n'en faites pas plus :

Tous les matins aussitôt le réveil,

tous les soirs avant de vous endormir, mettez-vous en état de détente musculaire et morale, c'est-à-dire abandonnez les muscles et le cerveau en plein repos, fermez les yeux et, sans chercher à fixer votre attention sur ce que vous dites, prononcez avec les lèvres en suivant des doigts les 20 nœuds d'une ficelle :

Tous les jours à tous points de vue je vais de mieux en mieux.

Inutile d'avoir recours à une autosuggestion particulière. Mécaniquement, par l'oreille, la formule arrive à l'inconscient.

La pratique journalière matin et soir, durant toute la vie, de cette suggestion maintient l'inconscient dans un état positif.

Dans la journée, en cas d'ennuis quelconques, de douleurs, de malaises, s'isoler si possible, se mettre en état de détente et dire extrêmement vite avec les lèvres :

« Ça passe, ça passe, ça passe... »

Je cite textuellement Coué avant de commencer la partie suivante de mon exposé :

« *Ce qui se produit au physique se produit aussi au moral et les pensées malsaines sont comme une sorte d'abîme qui détermine la chute de celui qui ne sait pas s'y soustraire.* »

Cette pensée contient en elle-même deux affirmations : pour ne pas aller à l'abîme, il faut à l'homme la santé physique et la santé morale. Donc, dans la vie courante, il faut, pour acquérir le bonheur auquel tout homme a droit en

naissant, réaliser en soi l'équilibre physique et l'équilibre mental. L'équilibre physique, d'ailleurs, favorise l'équilibre mental et réciproquement.

Il paraît assez difficile d'étudier l'équilibre mental sous une rubrique séparée car, souvent, en constatant un mauvais état d'esprit, nous découvrirons au point de départ un déséquilibre physique.

Néanmoins il faut sérier les questions, c'est pourquoi je m'attacherai surtout à voir comment l'homme peut devenir heureux par la culture de sa personnalité mentale.

Prenez une feuille de papier, écrivez les uns sous les autres à raison d'un seul mot par ligne horizontale les expressions suivantes :

Destinée
Caractère
Habitudes
Actes habituels
Idées motrices
Suggestions

Remontez votre colonne de noms en partant de « *Suggestions*» pour aboutir à «*Destinée*» et vous avez la clef de votre existence.

« La destinée n'est que l'expression de notre inconscient. »

La destinée dépend de notre caractère, lequel dépend de nos habitudes; les habitudes dérivent des actes habituels; ceux-ci sont issus des idées motrices, les idées motrices proviennent toujours de suggestions.

Le *caractère*, vous le savez, est une synthèse résultant d'un fond naturel, primitif, constitué par des transmissions héréditaires de tous degrés, d'aptitudes et tendances mentales qui sont notre psychisme natif et qui constituent le naturel.

Il résulte aussi de notre tempérament, c'est-à-dire de nos particularités biologiques .

Voilà pour le caractère inné.

Sous l'action d'une foule de causes, le caractère inné aboutit au caractère acquis; ces causes, vous les connaissez tous, ce sont :

une évolution normale, naturelle, d'ordre biologique et psychologique;

les facteurs physiques tels que le climat, le sol, la faune, la flore, l'habitat;

les facteurs physiologiques (régime, nourriture, lésions organiques, spécialement maladies nerveuses).

Le milieu moral, le milieu social jouent également dans l'évolution de notre caractère un rôle de premier plan par l'éducation, les mœurs, les systèmes de lois, l'opinion, la coutume...

Les diverses sociétés au sein desquelles nous vivons — classe sociale, famille, parti politique, profession... — nous soumettent de même à un nombre considérable de suggestions expresses ou diffuses, sans compter *celles qui proviennent* de facteurs purement personnels, tels que les crises brusques ou à incubation lente que traverse chaque individu et parmi lesquelles on peut citer : la maternité, l'amour, les deuils, les déceptions...

Enfin, si le caractère comporte des éléments héréditaires, des éléments acquis sous des influences qui nous sont extérieures ou qui ne dépendent pas de nous, il est pour une grosse part ce que l'homme lui-même le fait. Ici apparaît le rôle primordial de l'*inconscient.*

L'inconscient est éminemment suggestible; s'il préside à notre vie organique, il préside également à notre vie intellectuelle et morale : mécaniquement, automatiquement, il enregistre les images qui lui sont présentées.

Sainte-Beuve a dit : « Il y a dans les choses humaines une part de bonheur, mais il y a une grande part de conduite. »

Cette part de conduite ayons-la; en accroissant sa vertu morale l'homme améliore sa situation et s'achemine vers le bonheur. Profitons de la suggestibilité de l'inconscient pour faire naître en notre esprit des pensées conformes à de bonnes tendances. Que le conscient soit le filtre interposé sur le trajet du courant suggestif. Pratiquons l'autosuggestion consciente.

L'autosuggestion en imposant à l'esprit une affirmation fait accepter cette affirmation par l'inconscient qui dirige nos actions suivant l'idée imposée. L'acte en se répétant devient acte habituel, puis habitude, l'habitude s'incorpore au caractère : le caractère fait la destinée.

Méfions-nous de l'habitude, c'est un automatisme dérivé qui tend à imiter l'instinct; recherchons la bonne habitude.

C'est le moment de considérer encore le schéma que je vous soumettais il y a quelques minutes et de voir que, s'il se réalise dans la vie courante de bas en haut, il se réalise

aussi de haut en bas : l'acte habituel mauvais concourt à l'entretien dans l'inconscient d'idées motrices d'autosuggestions à caractère péjoratif, négatif.

Ne soyons donc pas le prisonnier de suggestions négatives, soyons un positif en nous suggestionnant dans le sens de l'idéal et du beau.

Pratiquons l'autosuggestion suivant la formule générale de Coué, matin et soir : « Tous les jours, à tous points de vue, je vais de mieux en mieux. » Dans sa généralité cette formule est suffisante puisque indirectement elle suscite en nous l'image du bonheur à la base duquel se trouve la santé.

Si vous estimez que d'autres formules sont nécessaires, utilisez toujours des formules positives et employez le plus possible le présent de préférence au futur.

La physiologie et la psychologie se pénètrent l'une l'autre. Vous savez tous que notre organisme est en perpétuel état de renouvellement : ses cellules meurent continuellement et se renouvellent sans cesse durant notre existence. Il importe que les nouvelles générations cellulaires naissent fortes et actives.

C'est là une question d'*hygiène*.

La propreté corporelle,
l'alimentation saine,
la respiration suffisante et large,
l'activité physique,
les plaisirs sains,

nous procurent la santé, le bon fonctionnement de nos organes, en particulier celui de nos glandes endocrines : thyroïde, hypophyse, glandes surrénales, dont les sécrétions ont une si grande influence sur notre psychisme.

C'est une question *morale* aussi. Notre cerveau histologiquement immuable doit faire preuve d'une activité saine. Or, notre vie psychologique est dominée par les *émotions*. Les émotions dont dérive l'activité par le jeu des suggestions font travailler notre organisme. Celui-ci devant travailler utilement, positivement, cultivons les émotions utiles, positives. Une activité inutile ou malsaine épuise l'organisme autant, si ce n'est plus, qu'une activité utile : les émotions négatives intoxiquent l'organisme aussi sûrement qu'une mauvaise hygiène.

Les émotions *excessives* peuvent se comparer au point de vue de l'effet sur l'organisme à un court-circuit dans une installation électrique.

Si, dans une canalisation d'une matière et d'une grosseur données, passe une intensité de courant supérieure à ce qu'elle peut normalement supporter, cette canalisation chauffe, les fils rougissent et l'incendie éclate. En admettant que sur le circuit il y ait des coupe-circuits bien calibrés, le mal est localisé, mais il y a cependant dégât, le fusible fond, il faut le remplacer.

1° Eviter le court-circuit et ses conséquences, c'est éviter en particulier les sentiments excessifs :

colère,
haine,
vengeance,
envie,
rancune,
calomnie,
médisance,
violence,
l'agitation excessive, en général.

2° Eviter aussi les sentiments dépressifs :

l'émotivité,
l'inquiétude,
l'angoisse,
le souci,
les regrets,
le découragement,
le pessimisme.

Si les sentiments excessifs imposent une fatigue intense aux organes et, par là, une fabrication abondante de toxines qui ne s'élimineront pas aussi vite qu'elles se sont formées, les sentiments dépressifs épuisent le système nerveux, troublent la respiration, la circulation, influencent nos glandes à sécrétions internes tout comme les sentiments excessifs et aboutissent au ralentissement de l'activité physiologique.

La paresse intestinale s'établit donnant lieu à des fermentations, à de l'intoxication par le passage de poisons dans le sang, ce liquide nourricier qui concourt au renouvellement cellulaire.

La respiration devient insuffisante, l'évacuation des gaz toxiques est ralentie, la fixation d'oxygène dans le sang est déficiente; or, l'hématose réduite conduit à l'affaiblissement général.

Les résultats moraux auxquels aboutissent les sentiments dépressifs sont :

l'apathie,
la paresse,
l'oisiveté.

Concurremment les glandes endocrines ralentissent leurs activités.

Or, la glande thyroïde donne la *rapidité* à l'esprit et exerce son action sur toute la nutrition du corps;

l'hypophyse préside au développement normal de l'organisme;

les surrénales sont les glandes de l'intensité, donc de l'amour du travail.

Je me permets cette petite diversion pour montrer qu'il y a de nombreux cas où, comme l'a dit un médecin :

« Le traitement moral doit entrer pour une grande part dans le traitement général. »

En marge des deux grandes catégories de sentiments que je viens de nommer :

les sentiments excessifs,
les sentiments dépressifs,

il y a la multitude des sentiments ternes, mais tenaces de notre vie quotidienne; j'en cite quelques-uns, j'en oublie probablement beaucoup :

nervosité,
sensibilité,
agacements,
impatiences,
gesticulations,
tics,
pointes d'envie,
propension à dénigrer, à médire, à potiner,
superstitions,
émotivités diverses qui se traduisent par des gestes inutiles et parasites.

En somme, l'hypersensibilité détruit l'équilibre mental et physique.

Quelles sont donc les qualités dominantes à acquérir pour tendre à cet état d'équilibre?

De l'avis des spécialistes de ces questions, elles seraient les suivantes : calme, enthousiasme, estime de soi.

LE CALME

« Les péchés commis par des nerfs surmenés sont responsables d'une bonne partie des misères et des insuccès du monde », écrit le Dr Marden.

Le calme est le contraire de l'hypersensibilité.

Il s'acquiert par autosuggestion : la présentation à l'inconscient de l'image du calme doit devenir assez forte pour que celui-ci se réalise en nous.

S'entraîner au *calme*, c'est pratiquer l'ordre, l'ordre dans le temps et dans l'espace. L'établissement d'un programme d'action journalier et l'habitude de remettre chaque chose à la place où elle doit être évitent bien des énervements, bien des impatiences, bien des gestes parasites qui nous fatiguent et nous usent.

L'habitude de l'ordre développe la mémoire.

Le calme a comme satellites la persévérance et la patience.

Le calme et la méthode sont générateurs d'action.

Les moyens accessoires de devenir calme sont, entre autres :

la *suppression des paroles inutiles :* paroles désagréables, moqueries, taquineries, calomnies, médisances, diffamations, grossièretés, argot;

l'*abstention des excitants* dans l'alimentation;

la *fréquentation des gens calmes;*

la *pratique de l'attitude du calme* : pas de tics, pas de grimaces.

Le calme, c'est *partir à l'heure* pour *arriver à l'heure.*

La formule d'autosuggestion est :

« Je suis calme ».

L'ENTHOUSIASME

L'enthousiasme, c'est l'amour, la recherche du beau, du vrai, de l'utile. Etre enthousiaste, c'est avoir un idéal, c'est, en particulier dans la vie courante, avoir l'enthousiasme de sa profession.

L'enthousiaste n'est ni *mobile*, ni *capricieux;* il est *optimiste éclairé* (il reconnaît qu'en toute chose il y a un bon côté dont il faut savoir tirer parti); il n'est pas l'optimiste béat qui attend que les événements tournent à son avantage.

Il ne connaît ni crainte, ni angoisse, ni anxiété, ni souci; il ne voit que les bons côtés de ses semblables et non leurs

travers; il est donc bienveillant vis-à-vis des hommes, des animaux et même des plantes.

L'emballement est une excitation fugace qui éveille au plus haut point la curiosité pour un travail, une chose nouvelle; c'est une émotion excessive qui, lorsqu'elle a jeté son feu, nous laisse à plat : à l'emballement succède le désintéressement.

L'enthousiasme, lui, s'accorde avec le calme, il comporte :

l'*application* qui est un contrôle de soi,

la *foi dans le succès*,

la *promptitude* qui, de l'idée, fait passer à la réalisation.

La promptitude n'est pas la précipitation; elle comporte la réflexion. Pour illustrer ce mot promptitude, voici une anecdote concernant Franklin :

Lorsque Franklin hésitait dans le choix d'une détermination, il prenait une feuille de papier blanc, il partageait cette feuille en deux parties égales par un trait vertical. Dans une colonne, la colonne *pour*, il écrivait les arguments favorables; du côté *contre*, les arguments défavorables. Lorsqu'il y avait équivalence entre un argument *pour* et un argument *contre*, il les rayait tous les deux. Ensuite, il faisait le total dans chaque colonne et se soumettait au critérium de celle qui totalisait le plus de raisons prédominantes.

Au point de vue physiologique, l'enthousiasme entretient le bon fonctionnement des glandes surrénales et de la glande thyroïde.

Donc, dites-vous :

« Je fais telle chose avec toute la perfection désirable et je la réussis. »

Si votre occupation professionnelle vous est antipathique, ne cristallisez pas vos pensées sur cette idée néfaste. Vous ne pouvez pas matériellement changer de profession? Ne vous considérez pas comme un galérien rivé à sa chaîne, dites-vous :

« Mes occupations sont intéressantes, faciles. »

L'ESTIME DE SOI

S'estimer, c'est avant tout ne pas avoir
de fausse modestie,
ni de sot orgueil.

C'est avoir

de l'entrain,
de l'enthousiasme,
de l'amour,
de la gaîté,
de la bienveillance,
de l'optimisme;

c'est être en bonne santé, connaître le succès, le bonheur. C'est être un positif.

Ne pas avoir l'estime de soi, c'est être en perpétuel état de « tempête mentale », c'est connaître

timidité,
nervosité,
angoisse,
crainte,
inquiétude,
jalousie,
impatience;

c'est vivre en évoquant un *passé de regrets*, c'est se créer un mauvais état physique, c'est aller vers l'échec, mener une vie traînante, c'est être un négatif.

Celui qui n'a pas l'estime de soi est un émotif, un écorché moral, à impressions et réactions exagérées, à jugements viciés : il est porté aux actes irréfléchis.

Psychiquement il est doué d'une forte approbativité; il a besoin d'être approuvé par les autres;

il se croit en dessous de ce qu'il veut paraître; il est d'une *circonspection exagérée :* il a peur de mal faire, il a peur des événements;

il n'a pas le contrôle de lui-même, donc il n'a ni *fermeté* ni *combativité*, et cela parce qu'il n'est pas calme.

Les causes de ce pénible état d'âme peuvent être :

un mauvais fonctionnement des glandes à sécrétions internes;

très souvent ce sont de mauvaises habitudes physiques, en particulier une nourriture comportant trop de viande, d'épices, l'usage des excitants : alcools, vin, café, thé, tabac...

Mais les causes les plus fréquentes sont :

de *mauvaises habitudes mentales :* mauvaise organisation de l'existence (pas de programme méthodique pour chaque jour), mauvaises habitudes, vices cachés, contact de détraqués, de pessimistes, de nerveux.

Les remèdes sont dans une bonne hygiène alimentaire : supprimer les excitants, s'entraîner au calme par une mastication lente, une respiration large et profonde; la nourriture doit être suffisante, mais non excessive; il faut veiller au maintien des intestins en état de fonctionnement régulier.

Par ailleurs, le contact des nerveux est à éviter de même que les lectures, les spectacles, les distractions énervantes et déprimantes.

L'autosuggestion doit, dans ce cas, viser à deux buts : entraîner au calme et inculquer au patient la conscience de sa valeur :

« Je suis calme ».

« Je suis fort ».

« Je suis important ».

Ne pas omettre de cultiver l'attitude; par autosuggestion, arriver à prendre automatiquement l'attitude de l'homme sûr de lui.

Ces trois grandes qualités que tout le monde peut acquérir :

calme,
enthousiasme,
estime de soi,

font que nous sommes toujours en harmonie avec la nature, avec notre entourage, avec les institutions et avec nous-mêmes.

Etre en harmonie avec la *nature* est simple. Cela consiste, par exemple, au cours d'une journée pluvieuse d'automne à ne pas dire à chaque rencontre : « Quel sale temps aujourd'hui ! » Mieux vaut penser : « C'est la saison ! » A la rigueur, il est préférable de dire d'un ton narquois même : « Quel beau temps ! » L'idée « beau temps » éveille en nous l'image du soleil, des fleurs, elle nous dit : « patience ». D'un autre côté, constatez l'inutilité de cette appréciation : « Quel sale temps ! » quand elle vous aura été répétée 20 fois par 20 personnes différentes. Dès le 5e ou le 6e interlocuteur vous vous dites : « Je le sais puisque je le constate ».

Etre en harmonie avec son *entourage*, c'est éviter les discussions inutiles. En particulier savoir dériver une discussion si, chez son antagoniste on observe un entêtement tenace, quitte naturellement à reprendre l'affaire, si elle est importante, quand on devine son adversaire dans de meilleures dispositions d'esprit.

Etre en harmonie avec les *institutions*, c'est ne pas récriminer à tout bout de champ contre le gouvernement. Mieux

vaut, si l'on est mécontent, si on a des idées nettes, élaborer un programme gouvernemental, social, le discuter avec des amis, recruter des adhérents et tendre à la réalisation de ses idées.

Vous, Monsieur, qui gémissez sans trêve contre les excès fiscaux, ne vous fatiguez pas à cette besogne stérile ! Essayez plutôt de constituer un « Syndicat de Contribuables ». Notez que je ne veux pas faire germer cette idée dans votre esprit, car, en admettant que l'expérience réussisse, elle pourrait être lourde de conséquences au point de vue social.

Etre en harmonie *avec soi-même*, c'est être content de soi, c'est entendre sa conscience dire :

« C'est bien, tu fais des progrès ! »

Etre content de soi, c'est aussi être content des autres.

« Mais, allez-vous dire, croyez-vous que nous ayons le temps d'être continuellement en train de nous épier? »

Je serais tenté de vous répondre, si ce n'était faire sur vous une mauvaise suggestion : « Vous avez donc beaucoup de défauts? »

Je préfère vous dire la vérité, c'est qu'on a au point de vue physique, comme au point de vue mental, beaucoup plus de défauts imaginaires que de défauts réels.

« Vous-même, me demanderez-vous, avez-vous acquis ces qualités? » — Je vous répondrai : « Sans être encore maîtresse en la matière, je les acquiers, je les développe en moi puisque « Tous les jours à tous points de vue je vais de mieux en mieux ! »

Par ailleurs, l'autosuggestion consciente est facile à pratiquer; le plus simple est de l'employer le plus fréquemment possible dans des circonstances qui, nous le savons, ne nous demanderont pas grand effort.

L'entraînement à la maîtrise de soi est comme l'entraînement du futur champion de tennis; il se fait par étapes. Vous ne prétendez pas certainement vous aligner au cours de vos premières semaines de « court » avec un Cochet ou un Borotra !

Prenez l'habitude dans les moindres actes journaliers de réaliser des idées justes, exemple :

« Je laisse ce livre sur ma table. Sa place normale est dans la bibliothèque. Je l'y dépose. »

« Je me lave les mains avant de manger. C'est une bonne règle d'hygiène. » (Je ne dis pas cela pour mes auditeurs, car

je sais que tous ceux qui veulent bien m'écouter ont cette bonne habitude).

« Je me suis dit en me couchant que je me lèverais à 6 heures. Je le fais parce que j'ai de la suite dans les idées. Je réalise ma décision. Je suis en équilibre avec moi-même. »

Et ainsi de suite...

Mais, allez-vous objecter, pourquoi tout ce verbiage inutile si je n'ai pas la foi?

La foi, si elle est souhaitable, n'est pas nécessaire, en principe, puisqu'il s'agit toujours d'une action mécanique sur l'inconscient.

Essayez seulement la formule du matin et du soir : « Tous les jours, à tous points de vue, je vais de mieux en mieux. » Même si vous n'y croyez pas, essayez-la avec persévérance; vous aurez déjà acquis cette qualité, ou si vous l'aviez déjà, vous l'entretiendrez en vous.

En acceptant de croire à l'autosuggestion, vous ferez comme au début de votre éducation, quand vous avez accepté que 2 et 2 font quatre avant qu'on vous le démontrât.

Le jour où vous aurez acquis la foi et la confiance, vous serez étonné de la force que revêt toute suggestion.

Cette confiance dans la suggestion est démontrée dans la pratique, d'ailleurs. Les grands quotidiens l'utilisent dans leurs pages d'annonces et je recommande, à ce point de vue, de jeter un coup d'œil sur les pages marquées « Annonces » de notre grand hebdomadaire français « l'*Illustration.* » Au point de vue politique, les élections et plus particulièrement les campagnes électorales ne sont-elles pas de vastes expériences de suggestion des masses?

Si l'homme a le devoir de garder ou d'acquérir un idéal physique, mental ou moral élevé, en rapport cependant avec ses capacités, son potentiel vital, il a bien plus le devoir de préparer ses enfants au bonheur.

La femme qui porte en son sein l'espoir d'une famille peut, en pratiquant sur elle de bonnes suggestions, influencer favorablement son état et, partant, celui du petit être qu'elle nourrit de son sang.

Passé la période de tout premier début, la suggestion peut beaucoup sur le jeune cerveau vierge.

L'éducation de l'enfant consiste à lui faire prendre de bonnes habitudes.

Il est évident que les soins physiques ont une grosse impor-

tance : la propreté et l'activité du corps sont nécessaires, de même que l'alimentation rationnelle.

Afin de lui créer de bonnes *habitudes morales* et d'étouffer ses mauvaises tendances, il est nécessaire d'entourer l'enfant d'une atmosphère de confiance, de bonté, de gaîté. Cela n'empêche pas les parents d'être, de très bonne heure, fermes et justes et de ne pas subir les caprices de bébé.

Tout en développant l'*esprit d'observation* de l'enfant, évitez avant tout d'*exalter sa sensibilité :*

La crainte, l'inquiétude sont des sentiments négatifs qui fatiguent l'organisme, à plus forte raison celui d'un enfant.

Pas d'histoires de loups garous.

Pas de menaces : « Si tu n'es pas sage, le gros chien va te manger ! »

Pas de *reproches mal présentés :*

Ceux-ci peuvent paralyser pour toujours un enfant et gâcher sa vie. Que d'enfants, pour avoir été trop souvent traités d'imbéciles, de crétins, sont devenus défiants d'eux-mêmes et végètent ultérieurement dans l'existence, par crainte d'oser !

Quand un enfant est coléreux, il est souvent plus judicieux d'avoir recours à une lotion fraîche, à un enveloppement dans un linge mouillé que d'utiliser la gronderie et la brutalité.

L'enfant craintif sera habitué à l'obscurité. On ira avec lui dans une chambre, la nuit, sans allumer la lumière, pour y chercher un objet. Chaque jour on l'accompagnera de moins en moins loin. Puis, un soir, on lui dira :

« Allons, toi qui es courageux, va me chercher le livre d'images qui est dans ma chambre. »

On doit tendre à ce que l'enfant n'ait peur de rien, ni des phénomènes naturels, ni des animaux, ses amis, envers lesquels on lui donne l'habitude d'être bon.

La bonté et la douceur envers les animaux — tous les animaux (sauf, naturellement, les animaux nuisibles que l'enfant détruira *sans les faire souffrir*) — lui apprendront à ne pas sacrifier sans raison les végétaux eux-mêmes.

Afin de lui faire entretenir de bons rapports avec les autres êtres vivants, ne pas négliger son éducation en ce qui concerne les choses de la *nature :* l'histoire naturelle, suivie sur un livre illustré de belles gravures, peut nous fournir d'excellents contes pour l'enfance. Ayant acquis le respect du monde qui gravite autour de sa personne, l'enfant sera respectueux de lui-même, il tendra vers l'estime de son moi.

Ne pas entretenir le regret du mal, le remords d'une action mauvaise, mais exalter, au contraire, la joie pour une belle action, une qualité telle que la franchise, par exemple.

Nous arrivons ainsi à la question de l'éloge.

Emile Coué a dit avec justesse :

« L'éloge est un stimulant, mais non quand il est exagéré; le reproche est un stimulant pour l'individu; à continuer, le reproche paralyse. »

C'est une phrase qui est à méditer quand on s'occupe de l'enfance.

Les enfants qui sont continuellement flattés par des éloges plus ou moins mérités deviennent insupportables; ceux qui sont assommés de reproches se ratatinent sur eux-mêmes.

Au point de vue de la pratique de la suggestion, même de la suggestion pendant le sommeil que Coué a décrite dans sa brochure « *La Maîtrise de soi-même par l'autosuggestion consciente* », il faut toujours, comme dans toute suggestion, employer des formules bien positives et faisant naître à l'esprit de belles idées.

Ne dites pas, par exemple :

« Tu ne mens pas, mais, « Tu dis toujours la vérité. »

Comme je l'ai déjà dit, préférer autant que possible le temps présent au temps futur dans l'emploi des verbes.

En un mot, faire l'enfance heureuse, c'est préparer une vie heureuse. Par ailleurs, en cachant à l'enfant les occasions de tristesse, en étant gai, en lui donnant l'exemple des idées généreuses, des beaux gestes, des sentiments élevés, de la confiance, nous nous ferons du bien à nous-mêmes, éducateurs. Nous préparerons, en même temps, l'enfant à accepter habituellement les bonnes suggestions, donc à prendre l'habitude de s'autosuggestionner dans un sens *positif*. Bien préparé à son rôle social, l'enfant réalisera pleinement ses possibilités et celles que nous avons mises en lui.

Ma causerie vous paraîtra peut-être avoir des accents de litanies.

Les litanies sont nécessaires pour certaines âmes; elles ont l'avantage de s'adresser à un idéal, vrai pour les uns, faux pour les autres, mais qui doit être respecté par tous.

Mme Paul CHIBOUT
Professeur à l'Institut Coué de Nancy

Imp. Arts Graphiques, Nancy. *Le Gérant :* Ct MÜLLER

AVIS

Le montant de la cotisation annuelle à la Société Lorraine de Psychologie appliquée est de 10 francs minimum. Toutefois, les anciens membres français ont le droit de continuer à leur ancien prix.

Les cotisations partent du 1er janvier.

Le Bulletin trimestriel de la Société n'est envoyé gratuitement qu'aux membre• d'honneur du Comité de Nancy, aux Sociétaires à vie et aux personnes qui vers sent au siège de la Société à Nancy leur cotisation annuelle.

La quittance de cette cotisation est représentée par la carte de sociétaire revêtue de la signature de deux membres du bureau.

Dans un but de propagande, des bulletins peuvent être cédés à titre onéreux à des personnes non membres de la Société qui en feront la demande.

INSTITUTS COUÉ

Les personnes qui désirent apprendre la méthode Coué sont invitées à suivre les cours gratuits qui sont faits :

à Nancy, rue Jeanne-d'Arc, 186. (Association Coué.)
à Paris, rue Chevert, 7 (7e).
à Bruxelles, avenue de la Liberté, 35.
à Liége, rue des Bons-Enfants, 6.
à Verviers, rue du Gymnase.
à Amsterdam, Heerengracht, 545.
à Zurich, Dreikœnigstrasse, 53.
à New-York, 27 West 55th St.